

TAMALES DE AVENA Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 taza leche de almendra (o tu favorita)
- 52 gr mantequilla sin sal, derretida
- 3 tazas elote desgranado (5 elotes)
- 1 cucharada polvo de hornear
- 0.4 cucharita sal
- 3 tazas de espinaca
- 1 taza harina de avena
- 1 taza harina de maíz
- 300g Pechuga de pollo cocida
- 1/4tza Cebolla fileteada
- 2 cdas aceite vegetal

Número de porciones 12 tamales
Información nutrimental por 1 tamal

Tabla nutrimental	
Contenido energético (Kcal)	232.7 kcal
Proteínas	13.1 g
Grasas	10.4 g
De los cuales Saturadas	1.8 g
Hidratos de carbono	23.7 g
De los cuales Azúcares	1.3 g
Fibra	2.8 g
Sodio	125.2 mg

MODIFICACIÓN A LA NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-051-SCFI/SSA1-2010, ESPECIFICACIONES GENERALES DE ETIQUETADO PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS PREENVASADOS INFORMACIÓN COMERCIAL Y SANITARIA

PROCEDIMIENTO:

- Con cuidado corta la parte inferior del elote.
- Guarda las hojas que vayas quitando debajo de un trapo, esto ayudará a que no se sequen o enrollen mucho.
- Limpia bien los elotes.
- Corta con cuidado los elotes crudos, necesitamos 3 tazas de granos.
- Cocerlos y reservar.
- Licúa los granos de elote cocidos con la leche de almendras hasta que no queden grumos.
- Coce 2 tazas de espinacas a vapor.
- Vacía en un bowl la mezcla y agrega los ingredientes secos, polvo para hornear, sal, harina de avena, harina de maíz.
- Agrega mantequilla y las espinacas cocidas.
- Mezcla bien.
- Buscando tener una textura de masa.
- Puedes usar las hojas que reservaste u hojas de maíz y remojalas en agua caliente.
- Desmenuza la pechuga de pollo cocida y guisa con, aceite vegetal cebolla picada y espinacas. Reserva.

- Coloca unas 2 cucharadas de masa por hoja, depende de que tan grandes están. Agrega 1 cucharada del guiso de pechuga de pollo.
- Si están muy grandes puedes cortar un poco, si están muy chicas, guárdalas para cubrir los tamales.
- Cierra el tamal.
- Dobla primero del lado derecho para el centro, y después del lado izquierdo para el centro para cerrar el tamal.
- Haz lo mismo con los demás tamales hasta que te termines la masa.
- Coloca parados en una olla vaporera que ya tiene agua y hojas en el fondo.
- Cubre los tamales con las hojas que te sobraron y cierra bien la olla.
- Pon a fuego alto y una vez que hierva, baja a fuego medio bajo.
- Cocina 45 a 50 minutos cuidando de que nunca se quede sin agua la vaporera.
- Deja reposar 15 a 30 minutos antes de comer.
- Los tamales están listos cuando se separan fácilmente de la hoja.

TAMALES DE AVENA CON CAMOTE

INGREDIENTES

- 5 elotes grandes y sus hojas de maíz
- 1 tazas de hojuelas de avena 210 g
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 taza de camotes cocinados al vapor
- 1 cucharada de salsa picante
- Su salsa preferida



PROCEDIMIENTO:

- Sacar las hojas de maíz de los elotes. Cortar el maíz de la mazorca; debe tener aproximadamente 2 tazas de maíz. Hervir el maíz en una olla llena de tres tazas de agua salada por cinco minutos. Colocar un recipiente grande debajo de un colador y colar el maíz. Reservar el “jugo de maíz” en el recipiente. Dejar que el maíz y el jugo de maíz se enfríen completamente.
- Pasar las hojuelas de avena a una licuadora y molerlas hasta que tengan la misma textura como la harina de maíz. En un sartén a fuego bajo, tostar la avena hasta que comience a dorarse, tres a cinco minutos.
- In un recipiente grande, mezclar la harina de avena tostada y la sal. Agregar la mantequilla, sirviéndose de las manos para incorporarla. Añadir el maíz, los camotes, y la salsa picante. Incorporar aproximadamente dos tazas del jugo de maíz, revolviendo constantemente con una cuchara de madera para incorporar lo más aire posible. La masa debería tener la textura de una masa para galletas.
- Precalentar el horno a 260C / 500F.
- Separar las hojas de maíz y ordenarlas de una manera que cada envoltura tenga un ancho de 6 in / 15 cm. Colocar 1/3 taza de la masa al centro de cada envoltura; no olvide de dejar un borde de 1 in / 2.5 cm. Envolver la masa en

Número de porciones: 12 tamales
Información nutrimental para 1 tamal

Tabla nutrimental	
Contenido energético (kcal)	93.2 kcal
Proteínas	3.1 g
Grasas	2.1 g
De los cuales Saturadas	0.75 g
Hidratos de carbono	20.1 g
De los cuales Azúcares	1.5 g
Fibra	2.8 g
Sodio	20.8 mg
MODIFICACION A LA NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-051-SCFI/SSA1-2010, ESPECIFICACIONES GENERALES DE ETIQUETADO PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS PREENVASADOS INFORMACION COMERCIAL Y SANITARIA	

- las hojas de maíz, presionar los cantos, y atar los tamales con un cuerdo apto para la cocina.
- Hornear los tamales por 10 minutos, más o menos, hasta que se pongan firmes. Servirlos inmediatamente con su salsa preferida.